



SOMMERWORKSHOPS 2018

G.....ohne Vorkenntnisse
I.....mit Grundkenntnissen
II.....mit guten Vorkenntnissen
o.....open level

Woche 1 (02.07. – 06.07.)

Yoga Morning Flow (o) mit Bianca Anne Braunesberger: 9.00-10.00
(ACHTUNG: Dieser Kurs beginnt erst am Di, 3.7.)

Contemporary (I/II) mit Bianca Anne Braunesberger: 10.15-11.45
(ACHTUNG: Dieser Kurs beginnt erst am Di, 3.7.)

Contemporary (G) mit Wanda Petri: 18.00-19.30
(ACHTUNG: Dieser Kurs dauert von Mo, 2.7. bis einschließlich Do, 5.7.)

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30-21.30
(Di & Do: Ballett I, Mi & Fr: Ballett II)

Woche 2 (09.07. – 13.07.)

Release based Contemporary/awareness by gravity (I/II)
mit Andrea Nagl: 10.00-12.00

Modern Limon (G/I) mit Katarina Vlnieskova: 15.00-16.45

Stretching für TänzerInnen (o) mit Nadja Puttner: 18.00-19.00

Ballett intensive 1 (I) mit Viktor Shekhovtsov: 19.00-21.00

Woche 3 (16.07. – 20.07.)

Ballett (G) mit Wanda Petri: 18.00-19.30

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30-21.30
(Di & Do: Ballett I, Mi & Fr: Ballett II)

Woche 4 (23.07. - 27.07.)

Contemporary (I) mit Monika Schuberth: 18.00-19.30

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30-21.30
(Di & Do: Ballett I, Mi & Fr: Ballett II)

WOCHENENDSPECIAL (27.-29.7.): Contemporary (I/II)
mit Erika Winkler (Fr, 10.00-12.00, Sa, 16.30-18.30, So, 11.00-13.00)

Woche 5 (30.07.- 03.08.)

Ballett (I) mit Nadja Puttner: 18.00-19.30

Contact Improvisation (o) mit Monika Schuberth: 19.30-21.30

Woche 6 (13.08.- 17.08.)

Stretching für TänzerInnen (o) mit Nadja Puttner: 18.00-19.00

Ballett intensive 1 (I) mit Viktor Shekhovtsov: 19.00-21.00

Woche 7 (20.08. - 24.08.)

Ballett (G/I) mit Nadja Puttner: 18.00-19.30

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30-21.30
(Di & Do: Ballett I, Mi & Fr: Ballett II)

Woche 8 (27.08.– 31.08.)

Ballett Bas/1 (G/I) mit Svetla Stoyanova: 18.00–19.30

Ballett open class mit Viktor Shekhovtsov: 19.30–21.30
(Di & Do: Ballett I, Mi & Fr: Ballett II)

SOMMERSPECIAL: Ballett open class (I/II) mit Viktor Shekhovtsov:
jeden Samstag ab 7.7.: 11.00–13.00 (außer 4.8. und 11.8.)

STUNDENBESCHREIBUNGEN

BALLETT

Ballett mit Viktor Shekhovtsov

Klassisches Ballett nach russischer Schule. Viktor legt großen Wert auf richtige Platzierung und korrekte Ausführung des klassischen Bewegungsvokabulars. Seine Klassen sind bekannt für ihren klaren Aufbau und intensive Arbeit an der Technik durch individuelle Korrekturen.

- I: Für leicht fortgeschrittene TänzerInnen. Hier wird nach an einem einfachen Training an der Stange an den Basisbewegungen in der Mitte und Kombinationen durch den Raum gearbeitet.
- I/II: Für fortgeschrittene TänzerInnen. Nach einem intensiven Warm Up an der Stange arbeiten wir an spannenden Kombinationen in der Mitte mit vielen Drehungen und Sprüngen.

Ballett mit Nadja Puttner

Klassisches Ballett als logisches, anatomisch sinnvolles Trainingssystem im Hinblick auf den eigenen Körper. Bewusste Arbeit am Alignment mit Hilfe von Vorstellungsbildern und Feinkorrekturen, die genau auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen Bezug nehmen und eingehen.

- G/I: Für erwachsene AnfängerInnen mit leichten Vorkenntnissen. Durch den klaren, systematischen Aufbau des Unterrichts bekommen die

TeilnehmerInnen rasch ein gutes Gespür für die anatomischen, koordinativen und räumlichen Strukturen des klassischen Balletts. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Wahrnehmung von Ballett als TANZ, der von Anfang an - unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und körperlichen Voraussetzungen - Freude machen kann und soll.

- I: Für TänzerInnen mit Grundkenntnissen. Klassisches Training mit besonderem Fokus auf körpergerechtes und bewusstes Arbeiten. Im Laufe des Workshops sollen überflüssige Spannungen im Becken- und Schulterbereich zuerst erkannt und dann allmählich losgelassen werden, sodass eine größere Bewegungsfreiheit innerhalb der klassischen Formen erlangt wird.

Ballett (G) mit Wanda Petri

Für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse. „Relevé, Retiré, Passé“ - neben der Vermittlung der Grundpositionen und einfachen Schrittfolgen steht vor allem die Geschmeidigkeit der Bewegung im Vordergrund. Ebenso wichtig sind die Arbeit an der Körperhaltung sowie Übungen zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur.

Ballett (G/I) mit Svetla Stoyanova

Für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen. Ein einfaches, klar strukturiertes Training für alle, die ihre Ballettkenntnisse auffrischen oder vertiefen wollen. Basierend auf der Vaganova-Methode werden in diesem Workshop die Grundlagen des klassischen Balletts vermittelt, wobei besonderer Wert auf körpergerechtes, korrektes Arbeiten sowie die Verwendung der richtigen Muskelgruppen gelegt wird.

CONTEMPORARY

Contemporary (I/II) mit Bianca Anne Braunesberger

Leicht bis mäßig Fortgeschrittene. Engagierte Laien und Profis sind herzlich dazu eingeladen, sich in einer dynamischen Tanzklasse gehen zu lassen. Techniktraining im Stehen, Sprünge und Floorwork bilden die Grundlage dieser Einheit und dienen als Basis für eine expressive Kombination im Raum, um den Fokus im Tanz auf Dynamik, Rhythmik und physische Elemente zu richten. „Tanzt, tanzt, sonst sind wir verloren“ - Pina Bausch

Contemporary (G) mit Wanda Petri

Für AnfängerInnen ohne Vorkenntnisse. Die perfekte Möglichkeit für jede*n, um in den zeitgenössischen Tanz hinein zu schnuppern. Mit einfachen Methoden, die für alle zugänglich sind, werden die Prinzipien am Boden, im Stand und durch den Raum erarbeitet. Elemente der Improvisation und Methoden der Körperarbeit schulen die Körperwahrnehmung.

Release based Contemporary/awareness by gravity (I/II) mit Andrea Nagl

Für leicht fortgeschrittene TänzerInnen. "Allow the movement to happen!" - In diesem Workshop wollen wir uns vertiefend mit somatischen und Release-Zugängen beschäftigen, die uns helfen, eine organische und dynamische Freiheit in der Bewegung zu entfalten. Ausgehend vom primären Fokus auf Knochen und Gelenke erkunden wir in tiefgehender Forschungsarbeit und anhand einfacher Bewegungsabläufe am Boden und im Stand Wege, die Schwerkraft zu nutzen, um den Körper effizient und mühelos aufzurichten und zentriert zu bewegen. Mentaler Fokus, Momentum und die Unterstützung des Bodens erlauben uns, mehr Leichtigkeit in unserer Erdung und einen freien Bewegungsfluss (Flow!) zu finden, den wir am Ende der Klasse in einer raumgreifenden Phrase umsetzen.

Modern Limon (G/I) mit Katarina Vlnieskova

Für AnfängerInnen mit Grundkenntnissen. Die Themen dieses Workshops sind: Verwendung der Schwerkraft, Fallenlassen des Gewichts als Bewegungsimpuls, schwingende Bewegungsqualität, Einsatz des Atems in Verbindung mit der Bewegung und mit der Erde, sukzessive Bewegung, Isolation von Körperteilen. Die Stunde beginnt mit einer langsamen Stretching-Sequenz, die dazu dient, im Körper anzukommen und den Atem zu finden. Die ganze Klasse besteht aus Übungen, die die verschiedenen Körperteile (Kopf, Wirbelsäule, Hände, Arme, Füße, Beine) aufwecken, dehnen und kräftigen, sowie die Mobilität in den Gelenken verbessern. Die Übungen werden als vorbereitendes Grundmaterial für die Choreografie am Ende der Stunde aufgebaut.

Contemporary (I) mit Monika Schuberth

Für TänzerInnen mit Grundkenntnissen. In diesem Workshop werde ich mit den verschiedenen Aspekten des Off-Balance-Fallens arbeiten. Gewicht loslassen, auf das Fallen warten, Momentum,... Durch einfaches Loslassen kommt der Körper in Bewegung. Wir werden uns dies zunutze machen um selbst im Gehen und am Boden das Fallen zu nutzen.

Contact Improvisation (o) mit Monika Schuberth

Open Level. „Precise your practice!“ – Gewicht geben, Gewicht nehmen, heben, gehoben werden, führen, folgen, spüren, gemeinsam tanzen,... All diese Aspekte der Kontaktimprovisation werden wir uns in diesem Workshop im Solo wie auch im gemeinsamen Tanz anschauen. Allen TeilnehmerInnen wird die Möglichkeit gegeben, durch genaue Korrekturen ihre Tanztechnik zu präzisieren und dadurch Geschmeidigkeit und Sicherheit zu gewinnen.

Contemporary (I/II) mit Erika Winkler

Für leicht fortgeschrittene TänzerInnen. Das zeitgenössische Training enthält Anteile aus verschiedenen Bewegungssprachen und ist vom Stil offen gehalten, wobei der Schwerpunkt der Arbeit auf den „Improvisation Technologies“ von William Forsythe liegt. Es entstehen Freiräume für kurze Improvisationen zu bestimmten Themen, um die Möglichkeit zu bieten, dem eigenen Körpergefühl zu folgen und dies auch zu reflektieren. Die Arbeit ist betont physisch und bietet individuelle Freiheit. Im besten Falle wird das Interesse an der Erforschung und eigenen körperlichen Umsetzung von Entwürfen oder Vorgaben geweckt.

BODY WORK

Yoga Morning Flow (o) mit Bianca Anne Braunesberger

Open Level. Meditation, Sonnengrüße und gezielte Dehnungen, um den Körper am Morgen aufzuwecken, zu beleben, zu kräftigen und in Einklang mit unserer Atmung zu bringen. Eine wunderbare Morgenpraxis, um danach munter und ausgeglichen in den Tag zu starten. Bianca Anne Braunesberger ist ausgebildete Yogalehrerin im Bereich Hatha Yoga und Vinyasa Flow und praktiziert zusätzlich vertiefend Kundalini Yoga, welches sie in ihre Stunden als energetisches Element einfließen lässt. Mehr Infos zu Biancas Yoga, Pilates und Nuad Thai Massage: www.loveyopi.blog

STRETCHING für TänzerInnen (o) mit Nadja Puttner

Open Level. Dieser Workshop soll dabei helfen, den Körper durch bewusstes Atmen und das allmähliche Auflösen von unbrauchbar gewordenen Haltemustern zu öffnen und geschmeidiger zu machen. In Einklang mit der Atmung wärmen wir zunächst Muskeln und Gelenke mit einer fließenden Bewegungssequenz sanft auf, um dann in bestimmten Dehnpositionen länger zu verweilen und uns ganz dem Loslassen zu widmen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt wie in allen Klassen von Nadja Puttner auf einem korrektem Alignment und auf der individuellen Anpassung der Übungen an die körperlichen Voraussetzungen der einzelnen TeilnehmerInnen.

KOSTEN

Workshop 60: € 50.- (5mal 60min) bzw. € 40.- (4mal 60min)

Workshop 90: € 75.- (5mal 90min) bzw. € 60.- (4mal 90min)

Workshop 120: € 100.- (5mal 120min) bzw. € 60.- (3mal 120 min)

Einzelstunde 90: € 18.-

Einzelstunde 120: € 23.-

Ballett open class 120: € 18.-

Vielbucher-Bonus: Bei der Buchung von mindestens 3 Workshops 10% Ermäßigung auf den Gesamtbetrag!

Ermäßigung für professionelle TänzerInnen & TanzpädagogInnen

Professionelle TeilnehmerInnen bekommen auf alle Workshops eine Ermäßigung von 10%. Als Profis werden ausschließlich aktiven BühnentänzerInnen, Choreografinnen und TanzpädagogInnen anerkannt. Für die Anerkennung als Profi bitte um einen eindeutigen Nachweis, der nicht länger als 1 Jahr zurückliegt, an info@unicorndance.at (CV mit Referenzen, Zeugnisse und/oder Engagementverträge/Programmhefte etc., Nachweis einer kontinuierlichen, aktiven Unterrichtstätigkeit im letzten Jahr). Gilt nicht für open class.

Teilnahmebedingungen

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung per Formular (erhältlich im Studio oder als Download auf unserer Website unter NEWS). Die Hälfte der Workshopgebühr ist bei der Reservierung zu bezahlen. Der Restbetrag muss bis spätestens eine Woche vor Beginn des Workshops auf unser Konto (IBAN: AT92 12000 50334369300, BIC: BKAUATWW) überwiesen oder im Unicorn Dance Studio bar bezahlt werden. Stornierungen sind bis 7 Tage vor Kursbeginn möglich. Bei kurzfristigen Stornos wird die gesamte Workshopgebühr einbehalten bzw. eingefordert. Bei Nichtzustandekommen eines Workshops werden die Kosten retourniert.